

この夏、高原のお花畑に出かけよう！

女子限定！

キラキラハイキング

可憐でかわいいお花たちに癒される高山植物の宝庫「池の平湿原」を歩こう！

360度パノラマの絶景と澄んだ空気で爽快になる「東麓の登山」に登ろう！

外ごはんアイデアレシピを学んでみよう！ちょっぴり「ワイルド料理」にも挑戦！

女子同士で気楽にわいわい「おしゃべりを楽しむ」思い出の2日間にしよう！

「初心者でも大丈夫」体力に自信がなくても気軽に参加してみよう！

建築雑誌にも取り上げられたことのある「おしゃれな建物」に泊まってみよう！

第11回キラキラハイキング

ハイキングの先生：山口 章(やまぐち あきら)
山岳雑誌「山と溪谷」元編集長



私が高原のお花畑をご案内します！
かわいい小鳥たちや、ヒラヒラ舞う高山蝶がみなさんを待っていますよ！

クッキングの先生：加々美 貴代(かがみ きよ)
NPO 法人やまぼうし自然学校代表理事



みんなで一緒にアウトドア料理を作りましょう！野外での女子会はきっとワイワイ盛り上がりますよ！

期 日：7/27(土)～28(日) 1泊2日

DAY 1 = 森の中でアウトドアクッキング

DAY 2 = 高原のお花畑でハイキング

集 合：安藤百福センター(長野県小諸市)

定 員：20名(最少催行人数12名)

締 切：7月14日(日) ※定員になり次第〆切

参加費：12,800円

(期間中のプログラム料、宿泊食事代含む)

※当日現金にてお支払いください。

主 催：安藤百福センター(あんどうももふくせんたー)

スケジュール等は裏面をご覧ください

1日目のスケジュール

7月27日(土)

14:00 安藤百福センター集合

当日の公共交通機関時刻表(参考)

電車の場合

東京 11:44 発→小諸 13:28 着の便

高速バスの場合

新宿 10:30 発→小諸 13:35 着の便

※小諸駅からはタクシーで10分程度

15:00 リフレッシュタイム

16:00 **みんなでアウトドアクッキング**

夏のワイルド料理にも挑戦!

20:00 フリータイム

※天候によっては森の中ではなく、
屋根付きスペースで実施



2日目のスケジュール

7月28日(日)

6:45 簡単お弁当作り&朝ごはん

8:00 高原に向かってバスで出発

9:00 スタート地点到着(トイレ休憩)

9:30 **ハイキングその①(東麓の登山)**

10:30 山頂で景色を満喫〜下山

11:15 スタート地点到着(トイレ休憩)

11:30 **ハイキングその②(池の平平原)**

12:00 お花を見ながらお昼ごはん

14:00 スタート地点到着(トイレ休憩)

15:00 安藤百福センター到着

15:15 終了・解散

※近くに温泉あります(500円:自費)

※スケジュールは予告無く変更場合がございます。あらかじめご了承ください。
※参加者の身の安全を最優先しますので場合によっては終了が遅くなる場合もございます。



宿泊について

- ・原則として相部屋(2~4人)
- ・バス・トイレ共同
- ・セルフサービススタイル
(ベッドメイキング・清掃)

木目調の石を使った浴室



安藤百福センターに備え付けてあるもの

シャンプー、リンス、ボディソープ、ドライヤー
※上記以外のものはございません

**フェイスタオル、バスタオル、歯磨きセット等の
アメニティおよびパジャマ等の生活用品はご持参
ください**(スリッパはございます)

施設の詳細および前回の様子はホームページを
ご覧ください → **「安藤百福センター」で検索!**

ハイキングに必要な装備と持ち物

- ・山を歩く動きやすい服装
- ・防寒着(ウインドブレーカーやパーカー)
- ・靴(軽登山やトレッキング用)
- ・帽子
- ・手袋
- ・ザック(目安として20ℓ~30ℓの大きさ)
- ・レインウェア(上下別々で透湿素材のものが望ましい)
- ・水筒(ペットボトル可・センターでも購入可)
※水筒の中身(水やお湯、お茶はございます)
- ・保険証
- ・タオル
- ・各自必要なもの(カメラや日焼け止めなど)



※ハイキングのお弁当は当日の朝作ります。

お問い合わせ・お申し込み

安藤百福記念 自然体験活動指導者養成センター(略称:安藤百福センター・長野県小諸市大久保1100)

TEL 0267-24-0825

FAX 0267-24-0918

E-mail info@momofukucenter.jp

担当:小島

お申し込みの際は【氏名・年齢・職業・住所・電話番号・E-mail】をお知らせください。